10 ideias complementares e inusitadas para sobreviver sem fé em um mundo indiferente

Virgílio Leres

10 ideias complementares e inusitadas para sobreviver sem fé em um mundo indiferente

Virgílio Leres

dystopus@outlook.com

Introdução

Você já se sentiu como um peixe fora d'água na maioria dos círculos sociais, buscando um propósito que nenhuma religião consegue lhe dar?

Talvez você sofra com ansiedade por querer mais controle sobre a própria vida, ou talvez tenha valores morais que são independentes de qualquer fé religiosa. Se privar de curtir a vida porque todos dizem que sucesso é ficar rico e morrer de velhice pode ser sufocante.

Este livro é como uma bússola para quem se sente perdido nesse mar de incertezas. Vamos explorar conceitos que podem oferecer alicerces para manter o equilíbrio, mesmo quando tudo parece desmoronar.

Questionar o propósito de tudo é natural. Se você já se perguntou se há algo além da

rotina diária e das pressões sociais, esta leitura promete abrir uma janela para novas perspectivas, ajudando a encontrar significados em meio às complexidades da vida.

Talvez você sinta que todas as forças estão contra você, como se o universo fosse um jogo cruel de sorte e acaso. Abordaremos formas de aceitar essas adversidades, transformando o que parece ser uma desvantagem em algo que pode ser enfrentado com serenidade.

E quando o isolamento emocional parece insuportável, quando ninguém parece entender suas experiências e emoções, vamos descobrir maneiras de construir e nutrir conexões autênticas. Essas conexões são as âncoras que ajudam a enfrentar os desafios da vida moderna.

Pronto para mergulhar? Vamos lá.

Capítulo 1: niilismo pragmático e o elemento sorte

A famosa canção medieval "O Fortuna" encapsula a sensação de que a vida é guiada por forças além do nosso controle. Composta no século XIII e parte dos "Carmina Burana", a canção aborda o poder inconstante da sorte e do destino. Este coro em latim ainda ressoa fortemente nas audiências modernas, simbolizando a eterna batalha do ser humano contra as forças imprevisíveis que governam sua existência. A melodia dramática e as letras impactantes lembram-nos de nossa vulnerabilidade diante do acaso.

Letra em latim:

O Fortuna, velut luna, statu variabilis,

semper crescis, aut decrescis, vita detestabilis.

Nunc obdurat, et tunc curat, ludo mentis aciem,

Egestatem, potestatem, dissolvit ut glaciem.

Sors immanis, et inanis, rota tu volubilis,

status malus, vana salus, semper dissolubilis,

Obumbrata, et velata, mihi quoque niteris;

Nunc per ludum, dorsum nudum, fero tui sceleris.

Sors salutis, et virtutis, mihi nunc contraria,

est affectus, et defectus, semper in angaria.

Hac in hora, sine mora corde pulsum tangite;

quod per sortem, sternit fortem, mecum omnes plangite!

Letra traduzida para o português:

Ó Sorte/Fortuna, és como a Lua, variável de estado,

sempre aumentas, e diminuis, vida detestável.

Ora oprime e ora cura, brinca com a mente;

A miséria, o poder, ela os funde como gelo.

Destino monstruoso e vazio,

tu — roda volúvel — és má,

Vã é a felicidade, sempre dissolúvel,

Sombria e velada

também a mim contagias;

Agora por brincadeira, o dorso nu

entrego à tua perversidade.

A sorte na saúde e virtude

agora está contra mim.

Dá e tira, mantendo sempre escravizado.

Nesta hora, sem demora

tange a corda vibrante;

Porque a sorte abate o forte,

chorem todos comigo!

O contexto histórico dos "Carmina Burana" é fascinante. Esses textos foram escritos por clérigos e estudantes errantes que muitas vezes desafiavam as normas da Igreja Católica, escrevendo sobre temas profanos, satíricos e, por vezes, hereges. A coleção aborda desde a crítica social e moral até a celebração do amor carnal e da alegria de viver.

Os monges que compuseram "Carmina Burana" eram influenciados pelo sincretismo religioso, que incluía elementos do paganismo romano. A deusa Fortuna, figura

central na obra, personificava a sorte e o acaso, forças que regiam a vida de maneira imprevisível. Esse conceito ressoa fortemente nos textos dos monges, que utilizavam a imagem de Fortuna para expressar a volatilidade e a inconstância da existência humana.

A deusa romana Fortuna simbolizava a sorte volúvel na visão dos romanos, frequentemente representada pela roda da Fortuna, que gira e traz consigo os altos e baixos inevitáveis da vida. Na roda, ora estamos no topo, em tempos de prosperidade, ora estamos em baixo, enfrentando adversidades. Esse conceito antigo e religioso se conecta com o moderno entendimento científico da aleatoriedade do universo. Embora a ciência explique muitos eventos como meras coincidências, algumas delas parecem tão esquisitas que Carl

Gustav Jung, aluno de Sigmund Freud, cunhou o termo "sincronicidade" para descrevê-las—eventos coincidentes que, embora não causalmente relacionados, têm significados profundos para as pessoas envolvidas. Sincronicidade é o mais próximo que a ciência chegou de abordar a sorte e as coincidências, unindo o antigo simbolismo de Fortuna com o entendimento contemporâneo da aleatoriedade.

Já o niilismo é uma filosofia que postula a ausência de sentido intrínseco na vida. Originado do latim "nihil", que significa "nada", o niilismo confronta a falta de um propósito universal ou objetivo. Friedrich Nietzsche, um dos pensadores mais associados ao niilismo, argumenta que a ausência de significado pode ser tanto uma fonte de desespero quanto uma oportunidade para criar nossos próprios

valores e propósitos. A abordagem pragmática do niilismo não vê essa falta de sentido como um fardo, mas sim como algo libertador. Ao aceitar que não controlamos o destino, deixamos de sofrer por tentar moldá-lo, e passamos a viver com menos angústia.

Imagine um navio à deriva no vasto oceano. Assim é a nossa existência: guiada pelos ventos do acaso. No entanto, ao aceitarmos que não controlamos os ventos, podemos aprender a ajustar nossas velas. Este é o poder do niilismo pragmático — aceitar o determinismo como uma fonte de liberdade, não de angústia. Deixar de lado a ilusão de controle pode aliviar a ansiedade e abrir espaço para uma vida mais plena e presente. Em vez de lutar contra as ondas, podemos aprender a surfar nelas, aproveitando cada momento como uma oportunidade única.

Citação:

"Você tem seu caminho. Eu tenho o meu. Quanto ao caminho certo, o caminho correto, e o único caminho, isso não existe." — Friedrich Nietzsche

Exemplos:

Considere um profissional que enfrenta repetidos fracassos em sua carreira. Em vez de se afundar em desespero, ele pode adotar o niilismo pragmático e perceber que esses eventos são parte de um jogo maior de sorte e acaso. Ao aceitar isso, ele se libera da pressão de tentar controlar o incontrolável e pode focar em adaptar-se e encontrar novas oportunidades.

Vamos nos aprofundar nesse exemplo. Suponha que este profissional seja um empreendedor que iniciou vários negócios, mas enfrentou falências consecutivas. Ao adotar a perspectiva niilista pragmática, ele pode ver essas falhas não como reflexos de sua competência ou valor pessoal, mas como resultados de fatores muitas vezes além de seu controle — como flutuações de mercado ou mudanças nas preferências dos consumidores. Esse reconhecimento permite que ele liberte-se da paralisia do medo do fracasso e continue inovando e tentando, abraçando a incerteza como parte natural do processo empreendedor.

Outro exemplo poderia ser um estudante que não passa no vestibular desejado. Em vez de se afundar em frustração e autojulgamento, ele pode abraçar a filosofia do niilismo pragmático. Entender que o resultado não

define seu valor pessoal e que existem múltiplos caminhos para alcançar o sucesso pode ser libertador. Isso permite que ele explore outras áreas de interesse, se adapte e eventualmente encontre um caminho que se alinhe melhor com suas habilidades e paixões.

Perguntas para reflexão:

- Como você reage a eventos fora do seu controle?
- De que maneiras o reconhecimento do acaso e da sorte podem mudar sua abordagem à vida?

Capítulo 2: Amor Fati (conforme resgatado do Estoicismo por Nietzsche)

Friedrich Nietzsche nos oferece uma chave poderosa para lidar com a incerteza da vida: o "amor fati". Originado do estoicismo, "amor fati" significa, literalmente, "amor ao destino". Para Nietzsche, essa ideia transcende a simples aceitação passiva; ele nos convida a amar tudo o que nos acontece, inclusive as dificuldades e adversidades.

Origem estoica:

O estoicismo, fundado por Zenão de Cítio, é uma filosofia que ensina a viver de acordo com a natureza e a aceitar com serenidade os eventos que estão além do nosso

controle. Os estoicos acreditavam que a virtude é a única coisa verdadeiramente boa e que a sabedoria reside em aceitar o curso da vida com equanimidade. Epicteto, um dos filósofos estoicos mais proeminentes, dizia: *"Não são os eventos que nos perturbam, mas sim a nossa interpretação deles"*. Essa visão foi um precursor importante para o desenvolvimento do "amor fati".

O Amor Fati em Nietzsche:

Nietzsche adotou e expandiu o conceito estoico, sugerindo que devemos não só aceitar, mas amar nosso destino. Para ele, "amor fati" é uma forma de viver sem arrependimentos, onde cada evento, seja bom ou ruim, é visto como uma parte essencial da jornada. Essa abordagem transforma adversidades em oportunidades

de crescimento e aprendizado, eliminando o desejo de que as coisas fossem diferentes.

Imagine um pintor que, ao invés de se frustrar com as imperfeições em sua tela, incorpora cada erro ao seu trabalho, criando algo único e belo. Da mesma forma, ao adotar "amor fati", o indivíduo abraça a vida como um todo, sem desejar que fosse diferente. Isso não significa resignação passiva, mas sim uma afirmação ativa da vida, onde cada experiência é valorizada pelo seu papel no todo.

Lei do Eterno Retorno:

Um conceito intimamente ligado ao "amor fati" é o "eterno retorno". Nietzsche propôs a ideia de que devemos viver nossas vidas como se tivéssemos que repeti-las infinitamente, exatamente como elas são.

Essa perspectiva radical desafia a olhar cada momento e decisão como algo que devemos amar e aceitar completamente, pois estaríamos destinados a vivê-los repetidamente. O "eterno retorno" reforça o "amor fati", pois ao amar nosso destino, aprendemos a valorizar cada aspecto de nossa existência.

Citações:

"Minha fórmula para a grandeza no homem é amor fati: não querer nada diferente, nem para frente, nem para trás, nem em toda a eternidade." — Friedrich Nietzsche

"Aceite tudo o que vier a você, entrelaçado no padrão de seu destino, pois o que poderia se adequar mais apropriadamente às suas necessidades?" — Marco Aurélio

Exemplos:

Considere uma pessoa que perdeu o emprego. Em vez de se entregar ao desespero, ela pode ver essa situação como uma oportunidade para reavaliar suas habilidades e interesses, talvez até iniciar um negócio próprio ou seguir uma nova carreira. Ao amar seu destino, ela transforma uma adversidade em uma chance de crescimento pessoal e profissional.

Outro exemplo é alguém que enfrenta um diagnóstico de saúde desafiador. Adotar "amor fati" permite que essa pessoa enfrente sua condição com coragem e resiliência, encontrando força e propósito nas provações.

Perguntas para reflexão:

- Você consegue pensar em um momento difícil que, ao ser aceito, se transformou em uma experiência positiva?
- De que maneira "amor fati" pode mudar sua perspectiva sobre eventos passados e futuros?
- Como a adoção dessa filosofia pode impactar sua vida diária e suas decisões?
- Você teria satisfação em viver sua vida novamente, exatamente como ela foi?

Capítulo 3: compromisso autêntico com a alteridade

Embora muitas filosofias materialistas vejam o comportamento humano como mecânico, a compaixão e o amor não são tão simples assim. Pesquisadores como Robert Sapolsky e Sam Harris argumentam que nossas ações são frequentemente resultado de processos biológicos e neurológicos, mas as neurociências também revelam uma camada mais profunda de conexão humana.

Células-espelho:

As neurociências nos mostram que somos biologicamente conectados a outros seres humanos por meio das células-espelho. Essas células permitem que sintamos a dor e a alegria alheias, criando uma ponte

empática entre os indivíduos. Quando vemos alguém sofrer ou celebrar, nossas células-espelho ativam-se, gerando uma resposta emocional similar em nós mesmos. Essa descoberta científica sugere que a empatia é fundamental para a experiência humana, enraizada em nossa biologia.

A natureza do sacrifício:

Além da biologia, o ato de sacrificar-se por alguém demonstra que há algo genuíno e profundo em nossos sentimentos. Sacrifícios, sejam eles grandes ou pequenos, revelam uma profundidade de conexão que vai além de explicações meramente mecânicas. Quando uma mãe se sacrifica pelo bem-estar de seu filho, ou um amigo arrisca sua segurança para ajudar outro, esses atos refletem um compromisso autêntico com a

alteridade. Eles são evidências de que, apesar da indiferença do mundo, nossas ações podem ser motivadas por um sentido profundo de compaixão e amor.

Amor materno e a força histérica:

O amor materno é frequentemente associado ao hormônio ocitocina, que promove a ligação entre a mãe e o bebê. No entanto, esse tipo de amor vai além da química cerebral. Ele é impulsionado por um instinto profundo de proteção e cuidado que não pode ser completamente explicado por hormônios. Esse amor ativa o que podemos chamar de "força histérica", um termo que se refere à capacidade humana de mobilizar forças extraordinárias em situações extremas para proteger quem amamos. Essa força pode ser vista em relatos de mães que

levantam carros para salvar seus filhos presos, ou que resistem a dores imensas para garantir a segurança de suas crianças.

Citações:

"A humanidade é como um jardim, onde cada planta cresce a partir de uma raiz comum, mas floresce de maneira única." — Robert Sapolsky

"A compaixão é a chave para a nossa sobrevivência e evolução. Sem ela, estaríamos perdidos nas trevas da indiferença." — Sam Harris

Exemplos:

Considere um voluntário que dedica seu tempo para ajudar em um abrigo para

pessoas em situação de rua. Embora seu comportamento possa ser visto como determinista e previsível, impulsionado por fatores sociais e biológicos, a decisão de sacrificar seu tempo e conforto por estranhos demonstra uma profundidade genuína de conexão e compaixão.

Outro exemplo é um médico que trabalha em condições adversas, em áreas de conflito ou desastres naturais. Apesar dos riscos e das dificuldades, seu compromisso autêntico com a alteridade e o bem-estar alheio reflete uma dedicação que vai além do mecânico ou do previsível.

Perguntas para reflexão:

- Como a compreensão das células-espelho muda sua percepção sobre empatia e conexão humana?

- Você já se sacrificou por alguém? O que isso significou para você e para a outra pessoa?
- Você acredita que o amor materno vai além da química cerebral? Como?
- Como a "força histérica" se manifesta em situações extremas na sua vida ou na de outros?

Capítulo 4: ideias de Robert Anton Wilson

Quando tudo ao nosso redor parece incerto, Robert Anton Wilson nos convida a adotar uma abordagem única para navegar pelas complexidades da vida. Com sua ***Maybe Theory*** e conceitos como ***sombunall*** e ***E-Prime***, ele nos desafia a questionar crenças rígidas, abraçar o ceticismo com bom humor e enxergar a vida como um vasto experimento repleto de possibilidades. Inspirado por pensadores como Alfred Korzybski e Buckminster Fuller, Wilson nos mostra que, ao mantermos uma mente aberta e flexível, podemos encontrar alegria e crescimento mesmo nos momentos mais incertos. Vamos explorar as fascinantes ideias de um dos pensadores mais inovadores e *underground* do século XX.

Maybe Theory:

A *Maybe Theory* de Wilson, traduzida como *"Teoria do Talvez"*, é uma abordagem que incentiva a dúvida sistemática e o antidogmatismo. Em um mundo onde nada é certo, a única certeza é o *"talvez"*. Wilson acreditava que, ao manter uma mente aberta e cética, evitamos o perigo das crenças rígidas e dogmáticas. Essa teoria nos encoraja a abraçar a incerteza e a ambiguidade, reconhecendo que a vida é complexa e multifacetada.

No dia a dia, a *Maybe Theory* pode ser aplicada de várias maneiras. Por exemplo, ao enfrentar um problema no trabalho, em vez de se prender a uma única solução ou abordagem, podemos adotar a atitude do *"talvez"*. Isso significa considerar múltiplas

perspectivas e possibilidades, questionando suposições e explorando alternativas. Quando alguém nos apresenta uma ideia ou opinião, em vez de aceitá-la ou rejeitá-la imediatamente, podemos adotar o *"talvez"* e investigar mais a fundo, buscando entender os diferentes aspectos e contextos.

Adotar a *Maybe Theory* também pode melhorar nossas relações interpessoais. Ao interagir com os outros, podemos evitar julgamentos rápidos e preconceitos, mantendo uma mente aberta e receptiva. Isso nos permite ver as pessoas de maneira mais complexa e empática, reconhecendo que suas ações e opiniões podem ser influenciadas por uma ampla gama de fatores. Assim, podemos cultivar um ambiente de respeito e compreensão mútua.

O que são dogmas:

Dogmas são crenças ou doutrinas aceitas de forma inquestionável e impostas como verdades absolutas. Eles podem ser encontrados em diversas áreas, desde a religião até a ciência e a política. Os dogmas limitam o pensamento crítico e impedem a abertura para novas ideias e perspectivas. Ao desafiar os dogmas, Wilson encorajava uma atitude mais flexível e exploratória, permitindo que a inteligência e a criatividade florescessem.

Citação:

"A crença é a morte da inteligência." — Robert Anton Wilson

Valor do ceticismo e antidogmatismo:

Adotar o ceticismo e o antidogmatismo tem vários benefícios. Primeiro, nos protege contra a rigidez mental que pode impedir o crescimento e a inovação. Segundo, nos permite abordar problemas e desafios com uma perspectiva fresca, sem preconceitos ou ideias preconcebidas. Finalmente, promove um senso de humildade e curiosidade, pois reconhecemos que não temos todas as respostas e estamos sempre dispostos a aprender.

Sombunall:

Outra ideia interessante de Wilson é o conceito de ***"sombunall"***, uma abreviação para *"some but not all"* (alguns, mas não todos). Ele usava esse termo para evitar

generalizações excessivas, lembrando-nos que, embora certas tendências possam ser verdadeiras em alguns casos, elas não se aplicam a todos. Essa abordagem nos encoraja a pensar de maneira mais precisa e a evitar armadilhas de pensamento simplista.

E-Prime:

Em conexão com o conceito de *sombunall*, Wilson defendia o uso do *E-Prime*, uma versão modificada do inglês que elimina todas as formas do verbo "ser". Essa abordagem reforça a importância do contexto e do relativismo na linguagem, evitando declarações absolutas e promovendo uma comunicação mais clara e precisa. Usar o *E-Prime* encoraja a clareza, pois nos obriga a descrever situações em

termos de percepções e experiências pessoais, em vez de afirmações dogmáticas e definitivas.

Um exemplo que Wilson sempre utilizava era: em vez de dizer que *"Mozart é melhor do que Beethoven"*, prefira dizer *"neste momento e no meu gosto pessoal, Mozart parece melhor do que Beethoven"*.

Semântica de Korzybski e ideias de Fuller:

Wilson valorizava as ideias de Alfred Korzybski sobre **semântica geral**, que enfatizam como a linguagem influencia o pensamento e a percepção. Korzybski argumentava que o uso consciente da linguagem pode melhorar a compreensão e reduzir conflitos. Além disso, Wilson era influenciado por Buckminster Fuller, que via a

humanidade como parte de um sistema maior e defendia soluções criativas e inovadoras para os problemas globais. Fuller acreditava na possibilidade de um futuro melhor através da colaboração e do pensamento sistêmico.

Ceticismo com leveza:

Wilson também nos lembra que o bom humor é uma ferramenta vital para navegar pela incerteza. Ele via o ceticismo não como uma postura cínica, mas como uma forma de manter a leveza e a alegria diante das complexidades da vida. Encarar o mundo com um sorriso e uma disposição para rir de si mesmo pode tornar a jornada mais agradável e menos estressante. Seu humor muitas vezes era absurdo, desafiando a

seriedade dos dogmas e nos convidando a adotar uma atitude mais lúdica e aberta.

Vida como experimento:

Wilson via a vida como uma grande oportunidade de experimentar, em vez de ficar julgando, rotulando e buscando verdades absolutas. Ele acreditava que a exploração e a experiência são essenciais para o crescimento pessoal. Essa visão se reflete em sua obra "A Nova Inquisição", onde ele contesta até mesmo a rigidez científica, argumentando que o dogmatismo na ciência pode ser tão prejudicial quanto em outras áreas.

Potencial da mente humana:

Wilson também acreditava profundamente no potencial da mente humana. Em "A Ascensão de Prometeu", ele explora o modelo dos circuitos mentais do psiquiatra norte-americano Timothy Leary, sugerindo que temos a capacidade de evoluir e expandir nossa consciência de maneiras incríveis. Ele via a mente humana como um vasto campo a ser explorado, cheio de potencialidades e possibilidades.

Exemplos:

Considere alguém que está constantemente exposto a diferentes teorias e informações conflitantes, como um cientista ou um jornalista. Ao adotar a *Maybe Theory* e o conceito de *sombunall*, essa pessoa pode

abordar cada nova informação com uma mente aberta e cética, evitando cair na armadilha de acreditar cegamente em qualquer coisa. Isso permite que eles analisem criticamente cada ponto de vista, mantendo-se flexíveis e adaptáveis às novas descobertas.

Pense em um educador que lida com alunos de diversas origens e necessidades. Aplicando o conceito de *sombunall*, ele reconhece que algumas estratégias de ensino podem funcionar para alguns alunos, mas não para todos. Isso encoraja o professor a experimentar diferentes abordagens pedagógicas, ajustando suas técnicas de acordo com as respostas individuais dos alunos. Essa flexibilidade permite um ambiente de aprendizado mais inclusivo e eficaz, onde cada estudante tem a oportunidade de prosperar.

Imagine um artista que trabalha com mídia mista e é constantemente desafiado por novos materiais e técnicas. Ao adotar a *Maybe Theory*, ele pode abordar cada projeto com uma mente aberta, pronto para experimentar e descobrir novas possibilidades. Em vez de se prender a um único estilo ou método, ele permite que a criatividade flua livremente, adaptando-se e evoluindo com cada nova experiência. Isso não só expande suas habilidades artísticas, mas também lhe dá a liberdade de inovar e se destacar em um campo competitivo.

Perguntas para reflexão:

- Como a Maybe Theory pode mudar sua abordagem à vida e às suas crenças pessoais?

- Você já experimentou situações em que um ceticismo saudável o ajudou a evitar conclusões precipitadas?
- De que maneiras o humor pode ser uma ferramenta útil para lidar com a incerteza e o caos?
- Como você pode adotar a visão de Wilson de ver a vida como um experimento contínuo?

Capítulo 5: neutralidade existencial, hedonismo epicurista

Para Lemmy Kilmister, grande inspiração de vida bem vivida no universo do rock'n'roll, a vida era simples: *"born to lose, live to win"* (nascido para perder, viva para ganhar). Seu hedonismo epicurista focava em aproveitar o momento presente, sem a obsessão de prever ou controlar o futuro. Ele abraçava uma neutralidade existencial, aceitando que a vida não oferece grandes garantias, mas que isso não deve impedir de aproveitá-la ao máximo, sem grandes expectativas.

Hedonismo:

Hedonismo é a filosofia que busca o prazer como o principal objetivo da vida. Para os hedonistas, as experiências prazerosas são a chave para uma vida feliz e significativa. No entanto, hedonismo não significa indulgência desenfreada. Filósofos hedonistas como Epicuro enfatizavam que os prazeres simples e moderados são os mais sustentáveis e gratificantes, evitando excessos que podem levar ao sofrimento.

Epicurismo:

Epicurismo, uma escola de pensamento fundada por Epicuro, ensina que a busca pela felicidade deve focar na obtenção de prazeres simples e na evitação da dor. Epicuro defendia que a felicidade verdadeira vem de uma vida tranquila, com a satisfação

dos desejos naturais e necessários, como a amizade, a liberdade e a reflexão filosófica. A paz de espírito, ou **ataraxia**, é alcançada ao viver de acordo com a natureza e evitar desejos desnecessários que causam ansiedade.

A vida de Lemmy Kilmister:

Lemmy Kilmister, líder da banda Motörhead, é um exemplo de alguém que viveu de acordo com os princípios do hedonismo epicurista. Nascido em 1945, Lemmy teve uma vida marcada pelo rock'n'roll, excessos e uma atitude descompromissada em relação às normas sociais. Conhecido por seu estilo de vida intenso, ele adotou uma neutralidade existencial, aceitando os altos e baixos da vida sem grandes expectativas. Lemmy viveu intensamente, mas surpreendentemente,

chegou aos 70 anos, deixando um legado duradouro no mundo da música.

Live fast, die young:

O conceito de *"live fast, die young"* é um lema do rock'n'roll que reflete a busca por uma vida intensa e sem arrependimentos. Embora muitos músicos tenham vivido de acordo com esse princípio, Lemmy desafiou a norma ao viver até a velhice, e Keith Richards continua a fazer isso com seus 80 anos, apesar do estilo de vida hedonista. Isso demonstra que, embora a vida possa ser vivida intensamente, não há garantias sobre a duração ou o desfecho, reforçando a neutralidade existencial que Lemmy abraçava. Lembrando da aleatoriedade da vida, da deusa Fortuna e de como a sorte pode pregar peças, a ideia de *"live fast, die*

young" contrasta com as ideias adotadas por pessoas altamente saudáveis e que se cuidam, se privam de muitas coisas com o objetivo de estender o seu tempo de vida, mas podem muito bem escorregar e bater a cabeça ou morrer em qualquer circunstância tola.

Dionísio como inspiração:

O deus grego Dionísio, símbolo do vinho, da festa e do êxtase, é uma figura inspiradora para aqueles que buscam viver plenamente. Na letra de Jim Morrison, da música Roadhouse Blues, há uma celebração dos prazeres mundanos e um reconhecimento da incerteza da vida, no trecho *"o futuro é incerto e o fim está sempre perto"*. Essa visão dionisíaca da existência, que valoriza o presente e os prazeres sensoriais, alinha-se

com a filosofia de Lemmy e o hedonismo epicurista.

Perguntas para reflexão:

- Como a filosofia hedonista pode ser aplicada de forma equilibrada em sua vida?
- Você consegue identificar momentos em que a busca por prazeres simples trouxe mais satisfação do que a busca por prazeres extravagantes?
- O que você acha da neutralidade existencial? Como ela pode impactar suas expectativas e sua maneira de aproveitar a vida?
- Como a visão dionisíaca da vida ressoa com suas próprias experiências e aspirações?

Capítulo 6: o Absurdo de Camus

Albert Camus, filósofo francês e argelino, nos apresentou o conceito do **absurdo**: a vida não tem um sentido intrínseco, mas nós, seres humanos, tendemos a buscar por ele incessantemente. Em vez de desistir, a resposta de Camus foi abraçar o absurdo e continuar vivendo, criando significados temporários. Aceitar que o universo é indiferente nos permite viver com mais leveza, e isso não é algo ruim. Ao contrário, viver alegremente, mesmo sem propósito, é a maior revolta possível contra o absurdo.

O Mito de Sísifo:

Camus inicia "O Mito de Sísifo", um de seus principais livros de não ficção, com uma

declaração dramática, afirmando que a única questão filosófica realmente séria é o suicídio. Ele explora se a falta de sentido na vida justifica o suicídio. Contudo, ao longo do ensaio, Camus conclui que a resposta é não. Em vez de desistir, devemos imaginar Sísifo feliz. Sísifo é um deus grego que foi condenado a rolar uma pedra eternamente morro acima, e é usado como analogia para representar a luta humana contra o absurdo. Camus argumenta que devemos abraçar essa luta e encontrar alegria na revolta contra a futilidade.

O Estrangeiro:

Em "O Estrangeiro", o protagonista Meursault vive uma vida que exemplifica o absurdo. Ele não busca justificativas ou significados profundos para suas ações e

aceita a indiferença do universo. Quando é condenado à morte, Meursault encontra uma espécie de liberdade na aceitação de sua própria mortalidade e na falta de sentido da existência. O absurdo da vida de Meursault nos desafia a reconsiderar nossas próprias buscas por sentido e a encontrar paz na aceitação do inexplicável.

Lidando com o Absurdo:

Para Camus, lidar com o absurdo é uma questão de revolta e de viver intensamente. Ao aceitar que a vida não tem um sentido intrínseco, somos livres para criar nossos próprios significados e viver com intensidade e paixão. A indiferença do universo nos liberta das expectativas e nos permite focar no aqui e agora, aproveitando cada momento. Isso nos leva a uma vida mais

autêntica e genuína, onde a felicidade não depende de fatores externos ou de um sentido maior, mas é encontrada nas pequenas alegrias do cotidiano.

Citação:

"Devemos imaginar Sísifo feliz." — Albert Camus

Perguntas para reflexão:

- Como você lida com a falta de sentido intrínseco na vida?
- De que maneira o conceito do absurdo de Camus pode influenciar suas escolhas e seu bem-estar diário?
- Você consegue encontrar alegria e significado em sua própria revolta contra o absurdo?

- Como a aceitação da indiferença do universo pode mudar sua perspectiva sobre desafios e adversidades?

Capítulo 7. A Máxima de Sartre

Jean-Paul Sartre, filósofo francês, afirmava que *"a vida não tem sentido, exceto o que você dá a ela"*. Esse conceito existencialista complementa a ideia de Camus e reforça a responsabilidade que temos sobre nossas escolhas. A ausência de um propósito pré-determinado não é uma sentença de vazio, mas uma oportunidade de criar nossa própria trajetória e significado, baseados em nossos valores e desejos.

Ligação com Camus:

Albert Camus e Jean-Paul Sartre foram amigos durante um tempo e ambos são figuras importantes da escola do existencialismo. Embora suas visões sobre a

vida e o absurdo tenham nuances diferentes, ambos concordavam que a vida não possui um sentido intrínseco e que cabe a cada um de nós criar significado para nossas existências. Essa visão compartilha a ideia de abraçar o absurdo e viver intensamente, como discutido nos capítulos anteriores.

O Existencialismo:

O existencialismo é uma filosofia que enfatiza a liberdade individual, a responsabilidade pessoal e a busca por significado em um universo indiferente. Uma das frases mais famosas de Sartre é ***"a existência precede a essência"***. Isso significa que não nascemos com um propósito ou uma essência predeterminada; ao invés disso, primeiro existimos e, através de nossas escolhas e ações, criamos nossa

própria essência. Em outras palavras, somos definidos não pelo que somos ao nascer, mas pelo que fazemos ao longo de nossas vidas.

Liberdade e responsabilidade:

Para Sartre, a liberdade é um aspecto central da condição humana. Ele acreditava que somos condenados a ser livres, no sentido de que, ao nascer sem um propósito predeterminado, temos a responsabilidade de criar nossas próprias vidas. Isso pode ser visto tanto como uma fonte de grande potencial quanto como um fardo imenso. A liberdade nos permite moldar nosso destino, mas também nos deixa sem desculpas para nossas escolhas. A consciência dessa liberdade pode ser angustiante, mas é essencial para uma vida autêntica.

Sartre e o Determinismo:

Apesar de parecerem contraditórias, as ideias de Sartre e o determinismo podem se complementar. Robert Sapolsky e Sam Harris explicam que, embora nossos comportamentos sejam fortemente influenciados por fatores biológicos, sociais e ambientais, isso não elimina a importância de como escolhemos interpretar e reagir a esses fatores. A filosofia de Sartre enfatiza a liberdade e a responsabilidade na criação de significado pessoal, enquanto o determinismo reconhece os limites e influências que moldam nossas escolhas. Juntos, esses conceitos nos ajudam a entender que, embora não possamos controlar todas as circunstâncias, ainda podemos exercer nossa liberdade dentro desses contextos para dar sentido às nossas vidas.

Citação:

"Não somos só aquilo que fazemos de nós, mas também aquilo que fazemos com o que os outros fizeram de nós." — Simone de Beauvoir

Simone de Beauvoir, companheira de Sartre e também uma importante figura do existencialismo, ressaltava a interconexão de nossas escolhas e a influência que os outros têm sobre nós, sem que isso diminua nossa responsabilidade individual.

Perguntas para reflexão:

- Como você lida com a responsabilidade de criar seu próprio significado na vida?

- Você já sentiu a angústia da liberdade que Sartre descreve? Como lida com isso?
- De que maneira você pode aplicar a máxima de Sartre em suas decisões diárias para viver uma vida mais autêntica?
- Como a perspectiva de Beauvoir sobre a interconexão de nossas vidas influencia sua visão sobre a responsabilidade pessoal?

Capítulo 8: prudência pensando nos outros

Mesmo com uma visão que valoriza a liberdade individual e o prazer imediato, é importante exercer uma prudência moderada por valorizar as relações de amor e amizade que temos com pessoas importantes em nossas vidas. Isso significa cuidar dos laços significativos, buscando prolongá-los enquanto houver qualidade de vida, pois uma vida só vale a pena ser vivida se tiver qualidade, e isso varia muito de pessoa para pessoa. Stephen Hawkins, por exemplo, teve uma existência significativa mesmo depois da manifestação dos sintomas de sua doença, que o deixaram paralisado fisicamente, mas ele obtinha muita satisfação em continuar pensando e compartilhando suas ideias. Outras pessoas,

até mesmo em situações menos severas, podem perder a percepção de valor da existência e não terem relações sociais valorosas. Dessa forma, podem perceber a vida como sem valor ou com muito mais sofrimento do que alegria, o que talvez as faça concluir que é melhor não continuar existindo, como quem opta por eutanásia ou suicídio assistido, por exemplo.

Enfim, é importante ressaltar que relacionamentos valiosos não devem ser negligenciados em nome de uma liberdade irrestrita; eles são, muitas vezes, as âncoras emocionais que nos ajudam a lidar com a indiferença do mundo. Portanto, lembrar de quem faz nossas vidas melhor e ter valor nos ajuda a ter prudência e moderação na busca por desfrutar da vida, da existência.

A importância dos relacionamentos:

Nossos relacionamentos são os pilares emocionais que sustentam nosso bem-estar. Amigos e familiares que realmente importam proporcionam apoio, segurança e alegria. Manter esses laços fortes requer um equilíbrio cuidadoso entre liberdade pessoal e compromisso com os outros. Exercitar essa prudência garante que nossa busca pelo prazer e liberdade não prejudique aqueles que amamos e que nos amam.

“Dear Prudence” dos Beatles:

A música "Dear Prudence" dos Beatles, escrita por John Lennon, é um chamado gentil para alguém que se isolou do mundo. A canção foi inspirada por Prudence Farrow, que se retirou para meditar intensamente enquanto estava na Índia com a banda e

outros seguidores do Maharishi Mahesh Yogi. A letra convida Prudence a "sair para brincar" e apreciar a beleza e a alegria ao seu redor. Esta música sublinha a importância de se abrir para os outros e valorizar as conexões humanas, em vez de se perder em uma busca solitária. Lembrar de quem faz nossas vidas melhor nos ajuda a manter um equilíbrio saudável entre a introspecção e a interação social.

Prudência e moderação:

Exercer prudência e moderação na busca pelo prazer não significa abrir mão de nossos desejos e liberdade, mas sim reconhecer que um equilíbrio é essencial. A liberdade irrestrita pode levar ao isolamento e à superficialidade, enquanto os relacionamentos profundos e significativos

proporcionam uma base sólida para enfrentar os desafios da vida. Ao valorizar e cuidar desses relacionamentos, encontramos uma satisfação mais duradoura e um sentido de propósito que vai além do prazer imediato.

Perguntas para reflexão:

- Como você pode equilibrar a busca pela liberdade pessoal com o compromisso com seus relacionamentos importantes?
- Quais são os laços significativos em sua vida que precisam de mais atenção e cuidado?
- De que maneiras os relacionamentos valiosos têm contribuído para o seu bem-estar emocional?

- Como a letra de "Dear Prudence" ressoa com sua própria experiência de conexão humana e interação social?

Capítulo 9: impermanência e anatta (Budismo)

Antes de começar, um aviso: vamos encarar o budismo como filosofia, não como religião, e jamais de forma dogmática. A filosofia budista nos ensina duas ideias que são particularmente úteis em tempos de incerteza: impermanência e *anatta* (não-eu). A impermanência reconhece que tudo está em constante mudança, e que nada permanece o mesmo por muito tempo — semelhante à ideia do filósofo Heráclito de Éfeso sobre tudo ser como um rio que, aparentemente é o mesmo, mas a água, seu conteúdo, nunca permanece igual.

O conceito de *anatta* sugere que o "eu" é uma ilusão; não há uma essência fixa e permanente em nossa identidade. Essa

compreensão nos ajuda a nos libertar das amarras do ego, cheio de pensamentos e ansiedades, e a aceitar a natureza transitória de tudo ao nosso redor.

Conceito de impermanência:

Impermanência, ou *anicca*, é a ideia de que todas as coisas são temporárias e sujeitas a mudanças. Nada no universo permanece o mesmo por muito tempo, desde os objetos físicos até nossas emoções e pensamentos. Ao aceitar a impermanência, podemos reduzir nosso apego a coisas e estados, reconhecendo que tudo está em um estado constante de fluxo. Isso nos ajuda a lidar melhor com perdas e mudanças, pois entendemos que elas são partes naturais da vida.

Conceito de Anatta:

Anatta, ou não-eu, é o conceito budista de que não existe uma essência fixa e permanente em nossa identidade. Ao contrário de muitas filosofias que afirmam a existência de uma alma ou eu permanente, o budismo ensina que o "eu" é uma construção temporária formada por um conjunto de experiências, percepções e interações. Entender *anatta* nos permite libertar-nos das amarras do ego, tornando-nos mais flexíveis e abertos à mudança.

“Metamorfose Ambulante”:

A música "Metamorfose Ambulante" de Raul Seixas reflete de forma bela o conceito de *anatta*. Na letra, Raul celebra a mudança constante de ideias e perspectivas, rejeitando a rigidez de ter uma opinião fixa e

imutável. Ele canta sobre preferir ser uma "metamorfose ambulante" do que ter a mesma opinião sobre tudo. Essa visão se alinha com o conceito de *anatta*, sugerindo que nossa identidade é fluida e em constante transformação. Assim como Robert Anton Wilson defende que não precisamos ter uma opinião formada sobre tudo, Raul Seixas nos lembra da liberdade que vem com a aceitação da nossa natureza mutável.

Filosofia Budista:

O budismo como filosofia enfatiza a prática ética, a meditação e a sabedoria. Sidarta Gautama, o fundador do budismo, ensinava o Nobre Caminho Óctuplo, que oferece um guia para viver uma vida equilibrada e ética. Esses ensinamentos visam ajudar os indivíduos a alcançar a iluminação, um

estado de liberação do sofrimento intrínseco da existência. A filosofia budista é não-dogmática e encoraja a investigação pessoal e a experiência direta como meios para compreender a verdade. Mesmo que ela seja sempre relativa.

Meditação mindfulness e neurociência:

A meditação *mindfulness*, derivada das práticas budistas, tem sido amplamente reconhecida pela neurociência por seus benefícios para a saúde mental e bem-estar. A prática de *mindfulness* envolve focar a atenção no momento presente, aceitando pensamentos e emoções sem julgamento. Estudos neurocientíficos mostram que a meditação *mindfulness* pode reduzir o estresse, melhorar a atenção e promover um

estado geral de bem-estar. Essas descobertas reforçam o valor das práticas budistas, isentas de religião, como ferramentas eficazes para enfrentar a incerteza e a complexidade da vida moderna.

Citação:

"O presente momento é o único tempo sobre o qual temos domínio." — Thich Nhat Hanh

Perguntas para reflexão:

- Como a compreensão da impermanência pode influenciar sua abordagem às mudanças e perdas na vida?
- De que maneira a ideia de anatta pode transformar sua percepção sobre identidade e ego?

- Como a prática de mindfulness pode melhorar sua saúde mental e bem-estar?
- Quais passos você pode tomar para incorporar os ensinamentos budistas em seu dia a dia de maneira prática e não dogmática?

Capítulo 10: Wu Wei (Taoísmo)

Vamos analisar o Taoísmo não como religião, até porque ele nem é uma, mas como uma filosofia antiga oriental. O princípio do *Wu Wei*, do Taoísmo, nos ensina a agir de maneira natural, sem esforço excessivo ou resistência. Essa ideia sugere que é possível viver em harmonia com o fluxo da vida, sem tentar forçar as coisas ou ir contra a natureza dos eventos. Isso significa que, muitas vezes, a melhor ação é não agir, ou pelo menos, agir de forma que pareça espontânea e alinhada ao que o momento pede. Em um mundo que muitas vezes parece lutar contra nós, essa abordagem pode nos trazer paz e serenidade.

Ligação com "O Fortuna":

A ideia de que o mundo muitas vezes parece lutar contra nós pode ser comparada aos comentários sobre a sorte impiedosa em *"O Fortuna"*. Assim como a canção medieval fala sobre a inconstância e a força incontrolável da Fortuna, o *Wu Wei* nos ensina a aceitar a natureza dos eventos e agir em harmonia com eles, em vez de resistir.

Explicando o Tao:

O *Tao*, ou "Caminho", é um conceito central no Taoísmo. Ele representa o princípio fundamental que compõe o universo, uma força natural que flui através de todas as coisas e conecta todos os seres. Viver de acordo com o *Tao* significa seguir o fluxo natural da vida, aceitando as mudanças e a impermanência sem resistência. Ao

harmonizar nossas ações com o *Tao*, encontramos equilíbrio e serenidade, permitindo que a vida flua de maneira mais natural e menos conflituosa.

Alan Watts e o Taoísmo:

Alan Watts, um dos maiores divulgadores da filosofia oriental no Ocidente, ficou encantado com o Budismo e o Taoísmo. Nos anos 1970, ele tentou levar esses valores para o Ocidente, destacando a importância de viver em harmonia com o fluxo natural da vida. Watts argumentava que muitas das ansiedades modernas resultam de nossa tentativa constante de controlar e prever tudo, em vez de aceitar a incerteza e a mudança. Ele via no Taoísmo um caminho para uma vida mais leve e plena, livre das amarras do controle excessivo.

Raul Seixas e Wu Wei:

Duas músicas de Raul Seixas, *"No Fundo do Quintal da Escola"* e *"Caminhos"*, refletem a filosofia do Wu Wei. Em "No Fundo do Quintal da Escola", apesar de ser uma celebração da infância, Raul canta:

Não sei onde eu tô indo

Mas sei que eu tô no meu caminho

Enquanto você me critica, eu tô no meu caminho

Eu sou o que sou, porque eu vivo da minha maneira

Só sei que eu sinto que foi

Sempre assim minha vida inteira

Dessa forma, ele explica que, apesar da incerteza do futuro, sua jornada continua, mesmo sem muita visibilidade sobre o que está por vir. *"Caminhos"* fala sobre as aparentes diversas possibilidades e caminhos da vida, enfatizando a importância de seguir o fluxo e aceitar as mudanças com serenidade, e lembrando que o destino de todos é o mesmo, apesar de cada pessoa trilhar um caminho aparentemente diferente. Essas músicas capturam a essência do *Wu Wei*, convidando-nos a viver de maneira natural e sem esforço excessivo.

Estoicismo e Taoísmo:

Wu Wei e *Amor Fati*, apesar de suas origens distintas, compartilham uma aceitação serena da realidade. Enquanto *Wu Wei*, do Taoísmo, nos ensina a agir de maneira

natural e sem resistência, fluindo com os eventos da vida, *Amor Fati*, dos estoicos e de Nietzsche, nos convida a amar nosso destino, aceitando tudo que acontece como necessário. Ambas filosofias promovem uma harmonia com o inevitável, sugerindo que a verdadeira paz e liberdade vêm da aceitação e do alinhamento com o fluxo natural da existência, seja ele visto como o destino ou como o *Tao*.

Perguntas para reflexão:

- Como a prática do *Wu Wei* pode influenciar suas ações e reações diárias?
- Você já experimentou momentos em que agir de forma natural e sem resistência trouxe paz e serenidade?

- De que maneiras a aceitação do fluxo natural da vida pode transformar sua abordagem aos desafios?
- Como as letras das músicas de Raul Seixas ressoam com suas próprias experiências e perspectivas sobre a vida?

Conclusão

Então se você é uma pessoa que se sente perdida, sem fé, sem propósito, muito diferente, que não se enquadra, que não se conforma, o que vimos foi uma coleção de ideias acumuladas e refinadas por mais de 30 anos. Elas servem ao autor deste livro e podem servir para você também!

Esses dez capítulos oferecem uma bússola moral e inspiração para navegar pela vida:

Niilismo pragmático: aceite que nem tudo está sob seu controle e liberte-se da angústia de tentar moldar o incontrolável. Viva o momento com leveza e resiliência.

Amor Fati: Ame seu destino e tudo o que ele traz. Use os desafios como oportunidades de crescimento e abrace cada experiência como parte da sua jornada.

Compromisso autêntico com a alteridade: Cultive suas conexões com os outros. A empatia e o sacrifício genuíno demonstram que há algo profundo e verdadeiro em nossas interações.

As ideias de Robert Anton Wilson: adote a dúvida sistemática e o antidogmatismo. Aceite que o "talvez" é a única certeza e mantenha a mente aberta para novas possibilidades e aprendizados.

Neutralidade existencial com hedonismo epicurista: aproveite o presente sem a obsessão de prever ou controlar o futuro. Viva com intensidade, mas sem descuidar dos prazeres simples e duradouros.

O Absurdo de Camus: encare a falta de sentido da vida como uma oportunidade de criar significados temporários. Viva com

alegria e revolta contra o absurdo, focando nas pequenas alegrias do cotidiano.

A máxima de Sartre: crie seu próprio significado e responsabilidade sobre suas escolhas. Use a liberdade para moldar seu destino, mesmo reconhecendo as influências externas.

Prudência pensando nos outros: valorize e cuide de seus relacionamentos. Eles são as âncoras emocionais que ajudam a enfrentar a indiferença do mundo, proporcionando equilíbrio, motivos para nos preservarmos e satisfação duradoura.

Impermanência e Anatta: aceite a constante mudança e a ilusão do "eu". Liberte-se das amarras do ego e abrace a natureza transitória de tudo ao seu redor, encontrando paz no presente.

Wu Wei: aja de maneira natural, sem esforço excessivo. Viva em harmonia com o fluxo da vida, aceitando os eventos como são e respondendo de forma espontânea e alinhada ao momento.

Parabéns por ter chegado até aqui! Que esses ensinamentos sirvam como alicerce para construir uma existência mais consciente, leve e significativa. Boa sorte em sua jornada e lembre-se: a vida é uma aventura contínua, cheia de possibilidades e descobertas.

Flua!